

Ich schaffs! (Kids' Skills) nach Ben Furman

Im Laufe ihrer Entwicklung stehen Kinder immer wieder vor Herausforderungen. Dies kann mit besonderen Schwierigkeiten verbunden sein, woraufhin die Kinder oder Jugendlichen auf bestimmten Gebieten Ängste, Lernschwierigkeiten, mangelndes Selbstvertrauen oder Ähnliches entwickeln können. Häufig lösen sich diese Verhaltensmuster und Emotionen von alleine, aber manchmal geschieht es, dass sich Schwierigkeiten festsetzen und verselbständigen. An diesem Punkt ist eine gezielte, positiv verstärkende Unterstützung des Kindes sinnvoll

„Ich schaffs!“ ist ein lösungsorientiertes 15-Schritte-Programm für Kinder und Jugendliche und wurde in den 90er Jahren von Ben Furman in Finnland entwickelt. Es wird international von Therapeuten, Eltern, Lehrern und Erziehern mit großem Erfolg eingesetzt. Die Kinder werden nicht als Zielobjekt erwachsener Interventionen gesehen, sondern sie werden als gleichberechtigte Partner – als Experten in eigener Sache – behandelt.

„Ich schaffs!“ basiert auf der Sichtweise, dass Kinder neue Fähigkeiten erlernen müssen, um Schwierigkeiten zu überwinden. Dabei werden zunächst einzelne Probleme in passende Fähigkeiten verwandelt. Das Kind wird gezielt beim Aufbau der Motivation unterstützt, die nötig ist, damit es sein Ziel erreichen kann. Mit individuell gefundenen Ressourcen werden diese Fähigkeiten eingeübt, bis das gewünschte Ziel erreicht ist. Abschließend wird der Lernprozess durch verschiedene Maßnahmen verstärkt, um nachhaltige Veränderungen sicherzustellen.

In meiner Praxis biete ich zielgerichtete Beratung für Kinder und deren Eltern, die sich eng an Ben Furmans Methode orientiert. Sprechen Sie mich einfach an, wenn Sie Fragen haben und rufen Sie mich an, um einen Termin zu vereinbaren: 06172 – 4535561.



Weiterführende Literatur und Materialien

- ★ „Ich schaffs!“, Ben Furman, Carl-Auer-Verlag
- ★ „Ich schaffs! – Cool ans Ziel“, Christiane Bauer + Thomas Hegemann, Carl-Auer-Verlag
- ★ „Ich schaffs! – Trainingsbuch“, Carl-Auer-Verlag

Möchten Sie mehr erfahren oder einen Termin für Ihr Kind vereinbaren? Dann rufen Sie mich an! 06172 – 4535561

Die 15 Schritte von „Ich schaffs!“

(aus „Ich schaffs!, Ben Furman, Carl-Auer-Verlag)

★ Schritt 1: Probleme in Fähigkeiten verwandeln

Finden Sie zunächst selbst heraus, welche Fähigkeit das Kind erlernen muss, um das Problem zu überwinden.

★ Schritt 2: Sich auf eine zu erlernende Fähigkeit einigen

Besprechen Sie sich mit dem Kind und einigen Sie sich mit ihm darüber, welche Fähigkeit es zuerst erlernen möchte.

★ Schritt 3: Den Nutzen der Fähigkeit herausfinden

Helfen Sie dem Kind dabei zu erkennen, welche Vorteile es hat, diese Fähigkeiten zu erlernen.

★ Schritt 4: Der Fähigkeit einen Namen geben

Fordern Sie das Kind auf, der Fähigkeit einen Namen zu geben.

★ Schritt 5: Eine Kraftfigur aussuchen

Lassen Sie das Kind ein Tier oder eine andere Figur auswählen, die ihm dabei helfen wird, die Fähigkeit zu erlernen.

★ Schritt 6: Helfer einladen

Veranlassen Sie das Kind, eine Reihe von Menschen dazu einzuladen, seine Helfer zu werden.

★ Schritt 7: Vertrauen aufbauen

Helfen Sie dem Kind dabei, Selbstvertrauen und Zuversicht aufzubauen, dass es diese Fähigkeit erlernen wird.

★ Schritt 8: Die Feier planen

Planen Sie mit dem Kind schon frühzeitig, wie gefeiert werden soll, wenn es die Fähigkeit erlernt hat.

Möchten Sie mehr erfahren oder einen Termin für Ihr Kind vereinbaren? Dann rufen Sie mich an! 06172 – 4535561

★ **Schritt 9: Die Fähigkeit beschreiben**

Bitten Sie das Kind, Ihnen zu beschreiben und zu zeigen, wie es sich verhalten wird, wenn es die Fähigkeit erlernt hat.

★ **Schritt 10: Öffentlich machen**

Informieren Sie die Menschen in seinem Umfeld darüber, welche Fähigkeiten das Kind gerade erlernt.

★ **Schritt 11: Die Fähigkeit üben**

Einigen Sie sich mit dem Kind darüber, wie es die Fähigkeit üben wird.

★ **Schritt 12: Erinnerungshilfen erfinden**

Bitten Sie das Kind, Ihnen zu sagen, wie es möchte, dass die anderen reagieren, wenn es einmal seine Fähigkeiten vergisst.

★ **Schritt 13: Den Erfolg feiern**

Wenn das Kind die Fähigkeit erlernt hat, ist es Zeit zu feiern und ihm eine Gelegenheit zu geben, allen Menschen zu danken, die es dabei unterstützt haben.

★ **Schritt 14: Die Fähigkeit an andere weitergeben**

Ermutigen Sie das Kind dazu, die neue Fähigkeit einem anderen Kind beizubringen.

★ **Schritt 15: Zur nächsten Fähigkeit übergehen**

Einigen Sie sich mit dem Kind darüber, welche nächste Fähigkeit es erlernen möchte.